

リリースの切り口 “商品を主語にしない”

(第三種動物飼育可) 2008年(平成20年)1月8日(火曜日) 食 産 業 界

前 ダイエット開始前、当時97%あった脂肪さん(2005年10月)

後 3か月後、28%減って69%になった脂肪さん(2006年1月)

食事でダイエット ①

食前にキャベツ 10分かけ

「一回目は「キャベツダイエット」といっても、キャベツばかりを食べるわけではない。まず生のキャベツを10分間よくかんで食べ、それから少なめの食事をする方法だ。考案した京都市立病院・糖尿病・代謝内科部長の吉田啓秀さんは「最初に10分間かむことで満腹中枢が刺激されるため、食事の量を減らしても

新たな年を迎え、「今年こそやせるぞ」と決意した人も多いのでは？しかし、ちまたにあふれるダイエット法はあまりに種類が多く、どれを選んでいいのかわからない人もいます。そこで今日から始まった新企画「健康プラス」では、食事を工夫する「ダイエット法」の中から、記者お披露目の4種類を紹介する。(医療情報部・山口博弥)

【キャベツダイエットのメニュー】

(肥満女性の1日分=約1200kcal)

キャベツ

1個6分の1個が目安。5cm角のザク切りにし、生で食べる。ノンオイルドレッシングやレモンなどをかけて

おかず(たんぱく質70g)

この5種類を1日で食べる。野菜、キノコ、海藻は加えてよい

- 【肉80g】 名刺サイズの薄切り肉なら5.6枚
- 【魚80g】 刺し身なら5切れほど
- 【豆腐半丁】
- 【牛乳200ml】
- 【卵1個】

ご飯

3分の2杯を朝・昼・晩

デザートやおやつ

1日ににぎりこぶし大の果物2個まで

おながかすまきません」と言っている。ただし、筋肉まで落ちるとカロリーを消費しにくい体になってしまったため、1日70%のたんぱく質を必ずとることがポイントだ。

国立循環器病センター(大阪府吹田市)臓器移植部医師の藤瀬正伸さん(42)は、2年以上前まで、身長172cm、体重97kgの肥満体だった。しかし2005年秋からキャベツダイエットを開始。1

「健康的にやせられるのがいい」と藤瀬さん。キャベツに含まれるビタミンCや食物繊維も体に良い。

吉田さんは、100kg以上の超肥満の患者向けに、この方法を考えた。3か月後の成功率は70%で、半年後でも半数が体重を維持していた。おなが開りが気になる程度の肥満の人なら、夕食の前だ

「健康プラス」

もっと知りたい人は、吉田さんの著書「日本人が一番やせるダイエット」(マキノ出版、税込み1280円)を。

健康士では、毎週火曜から金曜日まで、「食」「運動」2テーマをそれぞれ実践できる健康誌を紹介しています。

商品が主語になっていない好例。

最後に本に結び付けている。

特に、実用書であれば有効。

※読売新聞 2008年1月8日号より